

## Flag-Football

### **Das Spielfeld:**

Für das Spiel 11 gegen 11 bieten sich folgende Feldabmessungen und Markierungen an:

- Länge: 60 (oder 80) Meter
- Breite: 30 (oder 40) Meter
- End Zonen: Maximal 10 Meter lang, Minimum 7 Meter lang
- „Laufspiel verboten“ Zonen: Müssen 5 Meter von der Goal Line entfernt markiert sein.

Bei Mannschaften mit geringerer Spieleranzahl als 11 sollten die Felder besser kürzer, vor allem aber etwas schmaler gewählt werden.

Markierungen, die die 10 Yards-Linien darstellen, müssen nicht wirklich 10 Yards (oder 10 Meter) auseinander liegen. Am Anfang ist ein Abstand von gut 5 Metern sinnvoll(er), weil motivierender. So fällt es den Teams leichter, mit vier Versuchen die „10 Yards“ zu schaffen. Die Länge des Feldes muss auch nicht exakt 9 Markierungen entsprechen.

Zur Begrenzung des Spielfeldes eignen sich besonders Markierkegel/-teller; im „Notfall“ reichen aber auch ausrangierte Leibchen in ausreichender Zahl. Ist noch weniger Material vorhanden, tun es auch Rucksäcke, Sporttaschen (in denen sich natürlich keine Flaschen befinden sollten). Stangen sollten nicht gestellt werden (Verletzungsgefahr!).

Die Endzonen sollten entsprechend markiert werden. Am einfachsten ist es, die Markierkegel/-teller, die die Endzone abstecken, mit Leibchen in der Farbe des die Zone verteidigenden Teams zu „schmücken“. Verschiedenfarbige Markierkegel/-teller für die beiden Endzonen tun es auch.

Fallen – trotz aller schönen Dekorationen – einfach keine Punkte, nimmt man an den Kopfen einfach ein paar Markierungen weg und verkürzt so das Feld. Damit entfällt sehr viel vom „Mittelfeldgeplänkel“, das Spiel kommt fast „automatisch“ in die Endzonen.

Beim „Hallen-Football“ in der Sporthalle sollte (wenn möglich) die gesamte Länge des Handballfeldes bei etwas schmalerer Breite genutzt werden.

### **Tore:**

Nur wenige Sportanlagen in Deutschland haben nach oben offene Footballtore. Um diese zu simulieren, können (kleinere) Fußballtore hinter die Enden der Endzonen gestellt werden.

Ein *Fieldgoal* ist erzielt, wenn der Ball das Tor innerhalb der Verlängerung der Pfosten nach oben überfliegt.

## **NFL Flag Football Regeln**

NFL Flag Football ist kontaktlos. Das Blocken und zu Boden bringen anderer Spieler ist nicht erlaubt.

### **1. Ballbesitz:**

- Ein Münzwurf bestimmt den ersten Ballbesitz. Der Sieger des Münzwurfs bekommt als erstes das Angriffsrecht. Der Verlierer des Münzwurfs, darf sich die End Zone aussuchen die er verteidigen möchte.
- Die Mannschaft, die den Münzwurf verliert, kommt am Anfang der zweiten Halbzeit an der 5 Meter Linie in Ballbesitz.
- Es gibt keine Kickoffs.
- Die Offense startet mit dem Ball an der 5 Meter Linie und hat vier Versuche um die Mittellinie zu überqueren. Nachdem die Offense die Mittellinie überquert hat, erhält sie vier weitere Versuche, um einen Touchdown zu erzielen. Schafft die Offense es nicht zu punkten, wechselt das Angriffsrecht und die neue Offense übernimmt den Ball an der eigenen 5 Meter Linie. Ein automatisches First Down durch eine Strafe hebt alle anderen Anforderungen - vier Spielzüge für ein First Down oder einen Touchdown - auf.
- Schafft die Offense es nicht die Mittellinie zu überqueren, wechselt das Angriffsrecht und die neue Offense übernimmt den Ball an der eigenen 5 Meter Linie.

- Alle Angriffsrechtswechsel fangen an der eigenen 5 Meter Linie an, abgefangene Bälle ausgenommen.
- Die Mannschaften wechseln die Spielrichtung nach den ersten 20 Minuten.

## 2. Anzahl der Spieler

- Bei offiziellen NFL Wettbewerben besteht jede Mannschaft aus 6 Spielern (5 auf dem Feld, 1 Auswechselspieler) und können aus 7 Spielern (5 auf dem Feld und 2 Auswechselspieler) bestehen, falls ein weiblicher Spieler Teil der Mannschaft ist.
- Bei offiziellen EFAF Wettbewerben besteht jede Mannschaft aus 10 Spielern (5 auf dem Feld und 5 Auswechselspieler).
- Mannschaften können mit Minimum 4 Spielern auf dem Feld weiterhin spielen (aufgrund von Verletzungen).
- Wenn eine Mannschaft weniger als 4 Spieler hat, wird das Spiel abgebrochen und der Mannschaft als Niederlage angerechnet.

## 3. Spielzeit/Verlängerung:

- Die Spielzeit beträgt 40 Minuten (zwei Halbzeiten mit je 20 Minuten).
- Die Zeit läuft, mit Ausnahme der letzten 2 Minuten in jeder Halbzeit, welche nach offiziellem Zeitmesser gemessen wird. Falls der Ballträger ins Aus läuft, wird die Spieluhr angehalten, falls ein Pass nicht gefangen wurde, wird die Uhr angehalten – die Zeit wird NICHT nach jedem Spielzug angehalten. Die Spieler werden lernen mit der Spieluhr umzugehen, wie es im professionellen Football geschieht.
- Flag Football ist der Lehrmechanismus um die Abläufe des regulären Footballs zu lernen.
- Die Schiedsrichter können die Spieluhr nach eigenem Ermessen anhalten.
- Ist das Ergebnis nach der regulären Spielzeit unentschieden, wird eine Verlängerung gespielt. Zwischen dem Ende des Spiels und der Verlängerung gibt es eine Pause von 2 Minuten. Ein Münzwurf entscheidet über das erste Angriffsrecht in der Verlängerung. Die Mannschaft, die den Münzwurf gewinnt, startet den Angriff von der eigenen 5 Meter Linie. Das Spiel läuft ganz regulär, bis eine Mannschaft punktet. Es gibt keine Auszeiten während der Verlängerung.
- Nachdem der Schiedsrichter den Ball plaziert hat, stehen der Offense jeweils 30 Sekunden bis zum Start des Spielzuges (Snap des Balles) zur Verfügung.
- Jedes Team hat zwei Auszeiten mit je 60 Sekunden pro Halbzeit. Diese können nicht auf die zweite Halbzeit oder in die Verlängerung übernommen werden.
- Auszeiten können nur durch den Head Coach oder Spieler auf dem Feld genommen werden.
- Die Spieluhr bleibt während der Auszeit angehalten.
- Die Spieluhr wird angehalten, um die Teams zu informieren, dass noch zwei Minuten in jeder Halbzeit zu spielen sind. (Dies ist keine Auszeit, nachdem beide Teams informiert wurden, läuft die Uhr direkt weiter)
- Es werden für die Halbzeit 2 Minuten zur Verfügung gestellt
- Nachdem die Uhr gestoppt wurde, startet sie mit dem Snap.

## 4. Punkte:

- **Touchdown: 6 Punkte**

- **Extra-Punkt: 1 Punkt** bei erfolgreichem Spielzug von exakt 5 Metern
- **Extra-Punkt: 2 Punkte** bei erfolgreichem Spielzug von exakt 12 Metern
- **Safety: 2 Punkte** (wenn das Band des gegnerischen Ballträgers in dessen eigener End Zone gezogen wird)
- **Spezialfall:** fängt die Verteidigung den Ball bei einem Extra-Punkt (1 oder 2 Punkte) ab und trägt ihn zurück in die gegnerische End Zone, erhält die Mannschaft **2 Punkte** und danach das Angriffsrecht auf der eigenen 5-Yard Linie.

#### 5. Laufen:

- Um den Spielzug zu starten, muss der Center den Ball durch seine Beine übergeben (Snap).
- Der Center ist der Spieler der den Ball durch einen Snap an den Quarterback weitergibt. Der Center kann den Ball nicht wieder direkt vom Quarterback zurückbekommen (kein Center Sneak Spielzug).
- Der Quarterback ist der Spieler der als erstes den Ball durch einen direkten Snap vom Center erhält.
- Der Quarterback darf nicht mit dem Ball über die Angriffslinie laufen, ausser er hat den Ball abgegeben oder nach hinten geworfen und ihn dann zurückerhalten.
- Die angreifende Mannschaft kann mehrere Ballübergaben hinter der Angriffslinie durchführen. Es sind nur seitwärtige oder rückwärtige Ballübergaben während eines Spielzuges erlaubt.
- Tosses sind erlaubt und sind Laufspielzüge.
- Hat der Ballträger einmal die Angriffslinie überschritten, kann der Ball in keinsten Weise übergeben oder nach hinten geworfen werden.
- „Laufspiel Verboten Zonen“ befinden sich 5 Meter vor jeder End Zone. Liegt der Ball auf oder innerhalb von 5 Metern vor der gegnerischen End Zone, darf die Offense keinen Laufspielzug durchführen.
- Ein Angreifer, der den Ball durch eine direkte Ballübergabe oder einen Rückwärtspass erhalten hat, darf einen Vorwärtspass werfen, solange er die Angriffslinie nicht überschreitet.
- Nach einer direkten oder angetäuschten Ballübergabe, einem Toss oder bei Play Action, können alle Verteidiger den Rückraum der Offense attackieren.
- Ballträger dürfen einem Verteidiger durch eine Drehung, aber nicht durch einen Sprung ausweichen oder zusätzliche Meter erobern (kein abtauchen).
- Der Ball wird dort plaziert, wo die Füße des Ballträgers in dem Moment sind, in dem das Band gezogen wurde und nicht dort, wo der Ball sich befindet.

#### 6. Fangen:

- Alle Spieler dürfen Pässe fangen (inklusive Quarterback, nachdem er den Ball hinter der Angriffslinie übergeben oder nach hinten geworfen hat (Toss)).
- Wie in der NFL darf jeweils nur ein Spieler vor dem Beginn des Spielzuges in Bewegung (Motion) sein. Der Spieler darf sich zum Zeitpunkt des Snaps nicht nach vorne bewegen.
- Ein Spieler muss beim Fangen des Balles zumindest einen Fuss im Feld plazieren, damit der Pass als gültig gewertet werden kann.

#### 7. Werfen:

- Nur Spieler die sich vor dem Snap 7 Meter von der Angriffslinie entfernt aufstellen, dürfen bei einem Pass über die Angriffslinie auf den QB zulaufen (BLITZ).

- Der Quarterback hat 7 Sekunden um einen Pass zu werfen. Wird der Ball nicht innerhalb von 7 Sekunden geworfen, ist der Spielzug beendet, der Angriff verliert einen seiner Versuche und der Ball wird an der vorherigen Angriffslinie platziert.
- Nur ein Vorwärts Pass ist pro Spielzug erlaubt, der von hinter der Angriffslinie geworfen sein muss.
- Das Angriffsrecht wechselt bei einer Interception.
- Interceptions können durch die Verteidigung zurückgetragen werden.
- Wird der Ball in der End Zone abgefangen und nicht herausgetragen, ist der Spielzug zu Ende und die Mannschaft, die den Ball abgefangen hat, bekommt den Ball an der eigenen 5 Meter Linie zugesprochen. Wird der Ball in der End Zone abgefangen und der Ballträger verlässt die End Zone, bekommt die Mannschaft, die die Interception gemacht hat, an der Stelle den Ball, an der der Ballträger gestoppt wird. Sollte der Ballträger jedoch wieder in die eigene End Zone zurückkehren und dort eine Flagge abgezogen bekommen, oder dort der Spielzug gestoppt werden, erhält die andere Mannschaft ein Safety.

### 8. Beendigung eines Spielzuges:

- Nur nach Beendigung eines Spielzuges dürfen Spieler ausgewechselt werden.
- Ein Spielzug wird als beendet gesehen, wenn:
  - ein Schiedsrichter pfeift.
  - der Ballträger eine Flagge abgezogen bekommt oder er illegal wird.
  - Punkte erzielt wurden.
  - der Ballträger die Seitenlinie überschreitet.
  - der Ballträger mit einem anderen Körperteil ausser Hand oder Fuss, den Boden berührt.
- Fällt dem Ballträger eine Flagge ab, wird der Spielzug abgepfiffen und der nächste Spielzug startet an dem Punkt, an dem die Flagge abgefallen ist.
- Spieler, denen eine Flagge abgefallen ist, sind nicht mehr berechtigt einen Pass zu fangen.

Anmerkung: Es gibt keine Fumbles. Der Ball wird dort positioniert, wo er die Hand des Ballträgers verlassen hat. Wird der Ball während des Snaps fallengelassen, wird er auf der Angriffslinie platziert.

### 9. Bedrängen des Quarterbacks:

Alle Verteidiger, die den Quarterback beim Wurf hindern und sein Band ziehen wollen (Rush), müssen sich zum Start des Spielzuges mindestens 7 Meter von der Angriffslinie entfernt postieren. Beliebige viele Verteidiger dürfen den Quarterback bedrängen. Spieler, die den Quarterback nicht bedrängen, dürfen direkt an der Angriffslinie postiert stehen. Bei einem Spielzug mit direkter Ballübergabe oder Toss, oder einer Play Action Täuschung oder einer angetäuschten Ballübergabe, ist die 7-Meter-Regel ohne Bedeutung und alle Verteidiger können die Angriffslinie überschreiten.

Ein Schiedsrichter steht zu Beginn des Spielzuges 7 Meter von der Angriffslinie entfernt, um so den Verteidigern die Distanz vorzugeben.

**WICHTIG: Blocken und Tacklen sind nicht erlaubt.**

### 10. Fairness

- Sollte der Schiedsrichter den Versuch eines Tackles, das Stossen mit dem Ellenbogen oder eine andere unfaire Aktion sehen, wird das Spiel unterbrochen und der Spieler vom gesamten Turnier ausgeschlossen. Unfaire Spielweisen werden nicht toleriert.
- Jeder Spieler, der einen anderen Teilnehmer beleidigt, wird von den Schiedsrichtern bestraft. (Als Beleidigung zählen anstössige Bemerkungen zum Schiedsrichter, gegnerischen Spielern, Mannschaften oder Zuschauern.) Beleidigungen werden nach einer Verwarnung ebenfalls mit dem Ausschluss bestraft.





## 11. Strafen:

- Jedes Foul wird mit 5 Metern bemessen. Der Spielzug wird wiederholt, ausser anders vermerkt, und die Strafbemessung erfolgt immer von der Angriffslinie.
- Alle Strafen können abgelehnt werden, ausser ein „False Start“, da kein Spielzug erfolgte.
- Strafen können nicht länger sein als die halbe Distanz von der Angriffslinie zur End Zone.
- Ob ein Kontakt nur zufällig durch den normalen Lauf des Spielzuges entstanden ist, liegt im Ermessen des Schiedsrichters.
- Nur der Team Captain und der Head Coach dürfen dem Hauptschiedsrichter Fragen zur Interpretation oder Regelerklärungen stellen. Spieler oder Coaches können ein Schiedsrichterurteil nicht in Frage stellen.
- Ein Spiel kann nicht mit einer Strafe gegen die Verteidigung enden, es sei denn, die Offense lehnt die Strafe ab.
- Strafen, die nach einer Interception erfolgen, werden vom Punkt der Interception aus bemessen, nachdem der Lauf abgeschlossen ist und/oder der Spielzug zu Ende ist.

### Defensive Strafen

- **Offsides – 5 Meter** (überschreiten der Angriffslinie, bevor der Ball gesnappt wurde).
- **Auswechselfehler – 5 Meter** (Spieler läuft aufs Feld, nachdem der Ball durch Pfiff freigegeben wurde, um den Gegner zu täuschen, oder 6 Spieler befinden sich auf dem Feld)
- **Verwirrendes Rufen – 5 Meter** (z.B. Startsignale vor dem Snap oder Rufe um den Gegner zu verwirren)
- **Interference mit dem Gegner oder dem Ball im Moment des Snap – 5 Meter**
- **Illegal Rushing – 5 Meter** (Angriff auf den QB innerhalb der sieben Meter Markierung)
- **Interference – 5 Meter plus automatisches First Down** (Fangbehinderung)
- **Illegal Contact – 5 Meter plus automatisches First Down** (festhalten, blocken etc.)
- **Illegal Flag Pull – 5 Meter plus automatisches First Down** (Flagge abreißen, bevor der Ball gefangen wird)



### Offensive Strafen

- **Flag guarding – 5 Meter** (Beschützen der Flagge)
- **Delay of Game – 5 Meter** (Überschreiten der Beratungszeit)
- **Auswechselfehler – 5 Meter** (siehe Defensive Strafen)
- **Illegal Motion – 5 Meter** (mehr als ein Spieler bewegen sich zum Zeitpunkt des Snap)
- **False Start – 5 Meter** (Frühstart / kann nicht abgelehnt werden)
- **Illegal Snap – 5 Meter** (z.B. Ball wird kurz angehoben und wieder abgesetzt)
- **Illegal Shift – 5 Meter** (Spieler stand weniger als eine Sekunde still)
- **Offensive Holding – 5 Meter** (Festhalten eines gegnerischen Spielers)
- **Diving / Jumping – 5 Meter**
- **Spieler läuft ins Aus – 5 Meter** (läuft ein Spieler selbständig ins Seitenaus darf er nicht wieder ins Feld zurück laufen um einen Ball zu fangen)

- **Illegal forward pass – 5 Meter plus Versuchsverlust** (ein zweiter Vorwärtspass, oder der Ball wird geworfen, obwohl der Spieler bereits die Angriffslinie überquert hat.)
- **Offensive Pass Interference – 5 Meter plus Versuchsverlust** (Illegales abblocken eines gegnerischen Spielers, abdrücken von einem Verteidiger)
- **Laufen in der Laufspiel Verboten Zone – Versuchsverlust ohne Meter Strafe**

## 12. Turnier Tie Breaker System:

1. Kopf an Kopf Resultat
2. Totale Netto Punkte Differenz
3. Verlängerung spielen

## 13. Kleidung:

- Das Tragen von Körperschutz oder Kappen ist nicht erlaubt.
- Stollen sind erlaubt, müssen aber aus Gummi sein. Dies muss vor jedem Spiel überprüft werden.
- Alle Spieler müssen einen Mundschutz tragen; es gibt keine Ausnahmen.
- Offizielle Turnier Trikots müssen während der Spiele getragen werden.

## Spielerausrüstung:

Die Flags sollten mindestens 40-50 cm heraushängen und dürfen nicht von T-Shirts, Pullis, Jacken o.ä. verdeckt sein. Wer darüber verfügen kann, sollte die Teams z.B. wie folgt ausstaffieren: Teamhemden in Gelb anziehen (und in die Hose stecken), *Flags* in Rot in die Hose stecken und heraushängen lassen; das andere Team trägt die umgekehrte Farbkombination. Neben den Markierungshemden eignen sich als *Flags* auch Markierungsbänder, kleine Handtücher, (alte) Stoffreste.

Um den *Line-Spielern* ein Zugreifen zu verbieten, können die Schüler/innen Ihre Fäustlingshandschuhe mitbringen. Wenn dabei die Daumen noch zugeknötet werden, kommt der Spieler nur mit der flachen Hand in den Handschuh und kann nicht mehr greifen.

## Das Spielgerät:

Die Profi- Footballer sind natürlich aus Leder. Aber für den schulischen Gebrauch eignen sich Bälle aus Gummi oder Synthetikleder mindestens ebenso gut. Daneben haben Sie zwei Vorteile: Sie „greifen“ sich besser (besonders die Gummibälle) und sie sind deutlich preiswerter. Auf Footballer, die aber nicht zumindest eine imitierte, deutlich „fühlbare“ Gumminahat aufweisen, sollte man verzichten, denn sie können nicht richtig geworfen werden.

## Schiedsrichter:

Wenn man jeden Spielzug an- und abpfeift, entsteht wenig Unruhe und die Regelerläuterungen können einfacher erfolgen.

## Modifizierungen des Flag-Footballs:

Wenn man will, kann man Flag-Football nur mit Passspiel spielen. Dies ist besonders attraktiv, aber auch nur für Mannschaften, mit guten Technikvorkenntnissen geeignet.

Eine weitere Alternative ist, im Spiel die Positionen nach genauen Vorgaben zu wechseln. Dies fördert den Teamgedanken.

Die meisten Modifizierungen betreffen das *Kicken* und *Punkten*. Bei relativ kleinen Feldern bietet es sich an auf die Fieldgoals und den Punkt zu verzichten. Man spielt einfach alle 4 Versuche aus und wechselt dann, wenn nötig, das Angriffsrecht. Der *Kick-Off* kann auch von der eigenen Grundlinie ausgeführt werden. Damit erreicht man, dass dieses Element auch auf kleinen Feldern erhalten kann.

Flag-Football kann auch mit weniger als 11 Spielern pro Team gespielt werden. Bei nur 6 – 8 Spielern pro Team sollte stets die Line-Aufstellung zugunsten der Feldspieler reduziert werden.

Unter 6 Spielern je Team sollte nur in eine Richtung gespielt werden.

### **Die wichtigsten Techniken**

„Es gibt eigentlich nur 3 Probleme beim American Football: Werfen, Fangen, Kicken!“, ist ein beliebter Trainerausspruch. Die folgenden Hinweise beschreiben die wichtigsten Phasen der drei Techniken:

#### **Das Werfen:**

Das Football-Ei wird etwas hinter der Mitte gegriffen, die Finger fassen dabei die des Balles.

Als Orientierung dienen die weißen Querstreifen; der Zeigefinger sollte dicht daneben „ansetzen“.

Der Ball wird mit beiden Händen in die Wurfauslage“ zurückgeführt, das Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert.

Die Wurfbewegung selbst weist große Ähnlichkeiten zu einem Schlagwurf im Handball oder dem Speerwurf auf.

Extrem wichtig beim Werfen des Footballs ist das Erzeugen einer Rotation um die Längsachse des Ei's. Dies erreicht man durch ein explosives „Wegziehen“ der Hand unter dem Football während der Endphase des Wurfs. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Finger die Naht fassen, denn beim Wurf ziehen die Finger die Naht nun nach unten und erzeugen so die Rotation.

#### **Das Fangen:**

Der Football sollte nicht im Stehen und in einer Frontalstellung gefangen werden, sondern nach Möglichkeit in einer Rückwärts-Seitwärtsbewegung. So kann der Spieler einerseits die Geschwindigkeit des fliegenden Balles „aufsaugen“ und andererseits (nach einer „Vierteldrehung“) sofort in Richtung gegnerische Endzone weiterlaufen, ohne große Tempoverluste in Kauf zu nehmen. Mit dem Fangen wird der Ball möglichst dicht an den Körper herangezogen und fest gepackt.

#### **Das Kicken:**

Sowohl beim *Punt* als auch beim *Kick-Off* gelten folgende Hinweise:

Die Naht des Footballs zeigt in Spielrichtung. Dabei wird der Football vertikal und nach hinten zum Spieler hin geneigt gehalten. Die Schusstechnik entspricht im Prinzip dem Fußball-Spannstoß.